مصادر ضغوط العمل وعلاقتها باختلال الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي في بيروت

عماد أحمد شرف الدين*

ملخص: تهدف الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل وعلاقتها باختلال الصحة النفسية، وكلّ من القلق والاكتئاب والغضب لدى أساتذة التعليم الثانوي الرسمي في محافظة بيروت، والكشف عن الفروق في القدرة على تحمل الضغوط بين الأساتذة تبعًا لعامل النوع، وتحاول الدراسة الإجابة عن الفرضيات التالية: هناك فروق جوهرية بين متغيّرات الدراسة: الضغوط المهنية، الصحة النفسية، والقلق والاكتئاب والغضب في ضوء عامل النوع. يختلف شكل العلاقة الارتباطية بين متغيّرات الدراسة باختلاف عامل النوع. تختلف البنية العاملية لمتغيّرات الدراسة وفقا لعامل النوع. ولتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من الفروض تم اعتماد المقاييس التالية: مقياس الصحة النفسية، إعداد الدكتور عبد الخالق والدكتورة النيال. قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، إعداد الدكتور منصور والدكتورة الببلاوي. اختبار سمة القلق للكبار، إعداد الدكتور البحيري. مقياس الغضب المتعدد الأبعاد، إعداد وتقنين الدكتور الشناوي والدكتور الدماطي. اختبار "بك للاكتئاب"، تعريب وإعداد: الدكتور عبد الخالق. وتعتمد الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، وتشتمل عينة الدراسة على 269 أستاذًا تم اختيارهم عشوائيا من ضمن مجتمع دراسة يبلغ عدده ما يقارب 750 أستاذ تعليم ثانوي هم مجموع الأساتذة في ثانويات محافظة بيروت، بواقع 197 من الإناث و72 من الذكور. وقد أفرزت نتائج الدراسة وبحسب تتابع الفروض المعطيات التالية: وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الضغوط المهنية والقلق، حيث تبين أن الإناث أكثر عرضة للضغوط المهنية، كذلك أكثر عرضة للقلق من الذكور. وجود ارتباط بين الضغوط المهنية والقلق والاكتئاب والغضب لدى عينتي الذكور والإناث، ووجود ارتباط سالب بين الصحة النفسية والاكتئاب لدى الجنسين، ووجود ارتباط بين القلق وكل من الاكتئاب والغضب أيضا لدى الجنسين. تأكدت نتائج معاملات الارتباط ما أسفر عنه التحليل العاملي لمعاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة.

المصطلحات الأساسية: الضغوط المهنية، الصحة النفسية، القلق، الغضب، الاكتئاب.

مقدمة:

تلحظ دراسة "هوليستك" Holistics أنه من 70% إلى 90% من الناس يعانون الضغط النفسي في العمل، ومعرضون لكثير من الآثار الناجمة عنه، إلا إذا تمكنوا من إدارة الضغط ومواجهته بشكل إيجابي وصحي. (عبد الخالق وآخرون، 2008).

تعريف الضغوط

يعرّف جوردون Gordon (1993) الضغوط بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفسيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لسعادة الفرد. ويرى ستيرز

وبلاك Steers and Black (1994) أن الضغوط هي ردّ فعل جسمي وانفعالي تجاه المواقف التي تشكل مصدر التهديد في البيئة.

ويعرّفها جلجيلوس Gilgelous (1997) بأنها في الأصل حالة جسمية تنتج من الطريقة التي يستجيب بها الجسد للمطالب المواجهة له من خلال أسلوب الحياة. أما شافير (2000) Schafer فيعرّف الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردًا على مطلب مفروض عليهما.

وينظر جرينبرج وبارون Greenberg and Baron (2000) إلى الضغوط على أنها ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات، ويعرّفها كريتنر وكينيكي (2001) Kreitner and Kiniki بأنها استجابة تكيفية تأخذ بالاعتبار الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية التي تظهر نتيجة لتعرض الفرد لأي مثير خارجي أو موقف أو حدث يستدعي مطالب نفسية وجسدية من الفرد.

ويشير هيلريجل وآخرون Hellriegel, et al. (2001) إلى أن الضغوط هي نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف ما يرتب مطالب بيئية أو نفسية خاصة عليه.

تعريف الصحة النفسية: "الصحة النفسية Mental Health حالة عقلية انفعالية مركبة، دائمة نسبيًا، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل، والإقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط والقوة والعافية. ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيًا من التوافق النفسي والاجتماعي، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية".(عبد الخالق، 2008).

القلق Anxiety: يقع اضطراب القلق Anxiety disorder من وجهة نظر علم النفس المرضي في القلب من الاضطراب النفسي (العصاب Neurosis)، ويجمع الباحثون على أن القلق هو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية، وأصبح القلق حجر الزاوية في كل من الطب النفسجسمي Psychosomatic والنظرية الطبنفسية Psychiatric (عبد الخالق، 2000)

الغضب Rage: الغضب انفعال يمكن استثارته من خلال مواقف معينة، وغالبًا تكون مشاعر الغضب مصحوبة بالعدوان أو الشجار أو السباب. وكثيرًا ما يظهر انفعال الغضب نتيجة للحرمان أو المنع أو الإحباط أو خيبة الأمل أو تقليل المكافأة أو إلغائها. ومن الممكن أن يؤدي الغضب إلى محاولة الفرد الهجوم بشكل مباشر على العائق لإزالته (عبد الخالق وآخرون، 2008).

الاكتئاب Depression: الاكتئاب أحد التقلبات المعتادة للمزاج استجابة لموقف نصادفه في حياتنا يدعو إلى الشعور بالحزن والأسى مثل فراق صديق أو خسارة مالية، أما المفهوم الأهم للاكتئاب فهو وصفه كأحد الأمراض النفسية المعروفة، ويتميز بوجود مظاهر نفسية.(الشربيني، 2008).

مشكلة الدراسة

إن انخفاض مستوى الضغوط المهنية بفعل البرامج والخطط والتقديمات المادية والمعنوية في المؤسسات الحديثة، وتحديدًا التربوية منها، والعمل في بيئة مستقرة هو إحدى الحاجات الرئيسة التي يسعى الفرد لتحصيلها وتحقيقها وإشباعها، وهذا الاستقرار والتوافق والتحرّر من الضغوط ضمن بيئة العمل من الممكن أن يسهم في تعزيز الصحة النفسية للعامل، والاعتقاد السائد بأن الشعور بالتهديد وزيادة الضغوط يفترض أن يؤثر سلبا في الصحة النفسية لدى العامل.

وعليه فإن وجود المعلم ضمن مؤسسة عمل ومناخ عمل ايجابي، حيث التهديدات والمخاطر ومصادر الضغوط محدودة نسبيا، سوف يسهم في تعزيز الصحة النفسية لديه، أما وجود العامل في مناخ عمل مغاير حيث المؤسسة تضم عددًا من العاملين غير المنسجمين، وعرضة للضغوط النفسية والمعنوية، سواء من الزملاء أو القيمين على المؤسسة، فإن هذه البيئة من الممكن أن ينتج منها أفراد غير مرتاحين وإمكانية رصد مستويات من الاكتئاب واللا تكيف والقلق والغضب في سلوكهم، وعليه فإن مثل هذا الواقع يمثّل مشكلة تستدعي الدراسة.

أهمية الدراسة وهدفها

تهدف الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل وعلاقتها بإختلال الحالة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وواقع المعلمين وفق هذين المستويين، ومدى انعكاس الضغوط المهنية على سلوكهم ومستويات التكيف والاكتئاب والقلق والغضب عندهم، وبالتالي التأثير في صحتهم النفسية، وتشخيص هذا الواقع بشكل علمي، والتوصل إلى رفع توصيات إلى القيمين في الإدارات العليا واطلاعهم على أية تأثيرات سلبية يمكن أن تنعكس على المعلم ومن خلاله على مجمل المؤسسة التربوية، وبالدور الذي يجب أن تضطلع به هذه الإدارات لوضع الخطط والبرامج والسبل والوسائل الكفيلة بمنع تفاقم هذا النوع من المشاكل، وإيجاد التوازن المناسب الذي يحتاجه المعلم والمؤسسة التربوية على حد سواء.

وتأتي أهمية الدراسة لتسليط الضوء وتبيّن دور الضغوط المهنية في اختلال الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي الرسمي، وفي المقابل السعي لإيجاد البيئة المناسبة لاحتضان معلمين متحررين إلى حد ما من الضغوط المهنية الهدامة التي تؤثر سلبا فيهم بشكل خاص ومن خلالهم في المؤسسة التعليمية بشكل عام، وأهمية السعي إلى تخفيض هذه الضغوط إلى الحد الأدنى الممكن من خلال وضع الخطط والبرامج والتوصيات المناسبة لذلك، وضرورة ايلاء الأولوية لتعزيز الصحة النفسية لدى المعلم وانعكاس ذلك على سلوكه في العمل وبالتالي على الرضا الوظيفي والإنتاجية، وتحديدا مدى ارتباط الضغوط المهنية بالصحة النفسية، من خلال دراسة الاكتئاب والقلق والغضب لدى المعلمين، وتشخيص هذا الواقع ومعرفة مدى ارتباط هذه الأبعاد بعضها ببعض، والعمل على علاج ذلك حيث تدعو الحاجة.

الدراسات السابقة

فيما يلي عرض لسلسلة من الدراسات السابقة وثيقة الصلة بموضوع الدراسة، ويمكن تصنيفها وفق محورين اثنين:

أولا: المحور الأول دراسات تناولت الضغوط النفسية للمعلمين:

1. دراسة عبد المقصود، هانم، وطاحون، حسين (1993)، بعنوان: الضغوط النفسية للمعلمين وعلاقتها ببعض المتغيّرات (دراسة عبر ثقافية في كل من مصر والسعودية).

شملت الدراسة 390 معلما ومعلمة في كل من مصر والسعودية، واستخدم مقياس الضغوط النفسية للمعلم إعداد حمدي الفرماوي. أظهرت النتائج أن المعلمين المصريين أعلى من السعوديين في الضغوط النفسية، كما أن المعلمين المصريين أعلى من المعلمات المصريات في الضغوط النفسية، كذلك المعلمون المصريون أعلى من المعلمات السعوديات، وكانت المعلمات السعوديات أعلى من المعلمين السعوديين، بينما لا توجد فروق دالة بين المعلمين المصريين التربويين والمصريين غير التربويين في الضغوط النفسية، بينما كان السعوديون غير التربويين أعلى من كل من المصريين التربويين في الضغوط النفسية، وكذلك السعوديون التربويون.

2. دراسة عزت، فوزي، وجلال، نور (1997)، بعنوان: الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيّرات الشخصية.

شملت الدراسة 90 معلما ومعلمة بالابتدائي. واستخدم مقياس الضغوط المهنية للمعلمين إعداد السيد إبراهيم السمادوني ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي عبدالكريم حبيب (1990). وتبين وجود علاقة دالة موجبة بين العمر والضمان المالي للذكور، وبين مدة الخبرة والضمان المالي، بينما وجدت علاقة دالة سالبة بين العمر وبيئة العمل للذكور، وكذلك بين مدة الخبرة وبيئة العمل، بينما لا توجد فروق دالة بين العمر أو الخبرة وباقي أبعاد مقياس الضغط. كما تبينت فروق دالة في اتجاه الذكور في بعد العمل مع التلاميذ، وفروق أيضا في بيئة العمل في اتجاه الذكور أيضا. بينما لا توجد فروق بين الجنسين في باقي متغيّرات الضغوط النفسية للمعلمين والمعلمات. وتبين وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية المتصلة بعلاقة المعلمين الذكور بعضهم البعض والاتجاه نحو العمل، كما تبين ارتباط دال موجب للذكور وبين زيادة الضغوط النفسية المتعلقة بالأعباء الوظيفية والاتجاه نحو القيمة الاجتماعية المهنية لمهنة التدريس، بينما لا توجد علاقة دالة بين بقية أبعاد مقياس الضغوط المهنية وباقي أبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس وذلك بالنسبة للذكور أو للإناث أو العينة الكلية.

3. دراسة محمد، يوسف (1999)، بعنوان: الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية.

شملت الدراسة مجموعة من المعلمين والمعلمات، واستخدم مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات. أظهرت النتائج أن هناك أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين

هي الضغوط الإدارية – الضغوط الطلابية – الضغوط التدريسية – الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء، كما تبين أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون في الجنسين تأتي في المرتبة الأولى يليها الضغوط الطلابية ويرتفع متوسطها نوعا لدى المعلمات، ثم الضغوط التدريسية، والضغوط الناشئة عن العلاقات بالزملاء، كما أن الذكور أعلى من الإناث من الضغوط الطلابية، بينما كان المعلمات أعلى من المعلمين من الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات، ولم توجد فروق بين الجنسين من الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط.

ثانيا: المحور الثاني دراسات تناولت الضغوط المهنية للمعلمين:

1. دراسة الشافعي، محمد (1998)، بعنوان: ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين.

شملت الدراسة 46 مدرسًا ومدرسة بالمرحلة الابتدائية، 39 إداريًا وإدارية ببعض المدارس الابتدائية، 42 من موظفي قسم السنترال، 49 ممرضة ببعض المستشفيات، واستخدم مقياس الضغوط المهنية إعداد فونتانا (1989) ترجمة الباحث، ومقياس المعتقدات التربوية للمعلمين إعداد الباحث. أظهرت النتائج أن المدرسين أعلى من موظفي قسم السنترال في إدراك ضغوط المهنة، كما كانت الممرضات أعلى من المدرسين في إدراك ضغوط المهنة، كما كان الإداريون أعلى من موظفي قسم السنترال في إدراك ضغوط المهنة، وكذلك الممرضات أعلى من الإداريين في إدراك ضغوط المهنة، كما وجد ارتباط دال بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية ومعتقداتهم التربوية.

2. دراسة المشعان، عويد (2003)، بعنوان: مصادر ضغوط العمل لدى المدرسين الكويتيين والمصريين في المدارس الثانوية بدولة الكويت.

شملت الدراسة 400 من المدرسين العاملين في وزارة التربية في المرحلة الثانوية بدولة الكويت، بواقع 200 ذكور، 200 إناث، وبواقع 249 من المدرسين الكويتيين، 151 من المدرسين المصريين العاملين بالكويت، 223 من غير المتزوجين، 177 من المتزوجين، واستخدم مقياس مصادر الضغوط في العمل إعداد كوبر، سلون، وبليامز (1988) ترجمة عويد سلطان المشعان (1995). أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مصدر العوامل المرتبطة بالعمل، بينما كان المدرسون الكويتيون أكثر تعرضًا للضغوط من المدرسين المصريين في العوامل المرتبطة بالعمل، كما ظهر أن غير المتزوجين أكثر تعرضا لضغوط العمل في العوامل المرتبطة به من المتزوجين، كما ظهر وجود تفاعل بين الجنس والحالة الاجتماعية، وأن الإناث أعلى من الذكور في دور المدير، كما ظهر أن الإناث أعلى من الذكور في ضغوط التطور المهني، وأن المدرسين الكويتيين أكثر شعورا بضغوط التطور المهني من المدرسين المصريين، وقد وجد تفاعل بين الجنس والجنسية، كما ظهر أن غير المتزوجين أعلى من المتزوجين في العلاقة مع الآخرين، ووجد تفاعل

بين الجنس والحالة الاجتماعية في العلاقة مع الآخرين، كما ظهر أن الإناث أعلى من الذكور في المناخ والهيكل التنظيمي، والضغط من التداخل بين البيت والعمل ودرجة الضغط الكلي.

3. دراسة الأنور، محمد (2003)، بعنوان: ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيّرات الشخصية للمعلم.

شملت الدراسة 165 معلمًا ومعلمة بالمرحلة الثانوية بمدارس محافظة الشرقية منهم 102 معلم، 53 معلمة، واستخدم مقياس ضغوط مهنة التدريس إعداد الباحث، ومقياس التحليل الإكلينيكي إعداد محمد السيد عبد الرحمن وصالح أبو عبادة. أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين ضغوط مهنة التدريس وكل من متغيّرات الشخصية وهى الدهاء، والحساسية، والتوتر، كما ظهر أن الذكور أعلى من الإناث في الإحساس بضغوط المهنة، كما أن مدرس المواد العلمية والتطبيقية أقل شعورا بضغوط العمل من مدرس العلوم الإنسانية، وهؤلاء أقل شعور بالضغوط من مدرس المجالات والأنشطة التي تخدم العملية التعليمية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين ذوى الخبرة الأعلى وذوى الخبرة الأدنى في الإحساس بالضغوط المهنية.

4. دراسة الحلو، غسان (2004)، بعنوان: مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين.

شملت الدراسة 538 معلما ومعلمة بالمدارس الثانوية الحكومية في فلسطين، واستخدمت استمارة بيانات عامة، ومقياس الضغوط المهنية التي تواجه معلم المرحلة الثانوية وكليهما إعداد الباحث. أظهرت النتائج أن المعلمين أعلى من المعلمات في مجال الحوافز المادية، بينما كانت المعلمات أعلى من المعلمين في مجال حجم العمل، ولم توجد فروق بينهما مجالات مصادر الضغوط المهنية الأخرى وهى مجال العلاقة مع الزملاء، مجال بيئة العمل، مجال صراع الدور، مجال الحوافز المعنوية، والدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين طلبة الدبلوم المتوسط، والبكالوريوس، والماجستير في مجال بيئة العمل، ومجال حجم العمل، كما لم توجد فروق دالة بين ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات، وذوي الخبرة من 5–10 سنوات، وأكثر من 10 سنوات في مجال العلاقة مع الزملاء، والحوافز المعنوية، كما لم توجد فروق دالة بين ذوى الدخل الشهري أقل من 300 دينار، وذوي الدخل من 300–400 دينار، وأكثر من 400 دينار في مجالات العلاقة مع الزملاء، وصراع الدور، وحجم العمل، بينما كانت الفروق في باقي مجالات مصادر الضغوط المهنية بين المجموعات المختلفة ذات دلالة.

5. دراسة الخرابشة، عمر، والقمش، مصطفى (2006)، بعنوان: مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة البلقاء في الأردن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها المعلمون والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة البلقاء الأردنية، وقد تكون مجتمع الدراسة من

معلمي المدارس الثانوية آنفة الذكر ومعلماتها، وقد بلغ مجتمع الدراسة 1101 معلم ومعلمة، وتكوّنت عينة الدراسة من 320 معلما ومعلمة.

استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي، وقيمة (ف)، ومجموع المربعات ومتوسطها، ودرجات الحرية، ومستوى الدلالة في معالجة بيانات الدراسة، وتوصلا إلى وجود فروق دالة إحصائيا في تعرض معلمي المدارس الثانوية الحكومية ومعلماتها في محافظة البلقاء الأردنية للضغوط، وكانت مرتبة حسب قوتها إلى ضغوط أكاديمية وبدرجة متوسطة، وباقي الضغوط كانت بدرجة ضعيفة، وكانت موزعة كالآتي: ضغوط إدارية بمتوسط حسابي (2.80)، ومهنية بمتوسط حسابي (2.57)، ونفسية بمتوسط حسابي (2.54)، واجتماعية بمتوسط حسابي (2.40)، بينما كان مجال الضغوط الأكاديمية بمجموعة غير دال إحصائيا وإن كانت بعض الفقرات دالة إحصائيا، وأن المعلمات أكثر تعرضا للضغوط وفي جميع المجالات من المعلمين. وتوصلا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تعرض معلمي المدارس للضغوط تعزى لمتغير المرحلة الدراسية التي يقومون بتدريسها أو المؤهل العلمي الذي يحمله المعلم.

تعقيب على الدراسات السابقة

تتشابه الدراسات المذكورة في المحورين الأول والثاني بمجملها مع الدراسة التي نتناولها من حيث الضغوط النفسية وضغوط العمل، وأنّها رصدت الضغوط لدى المعلمين في المدارس، وفي عدد من الدول العربية الشقيقة، مثل: مصر والأردن وفلسطين والكويت والسعودية، وانّ الدراسات تناولت سلسلة من المتغيّرات ومعظمها تصب في خدمة البحث العلمي، وإذا كان المتغير الرئيس هو الضغوط المهنية، فإن المتغيّرات التي تم التحقق منها تتوزّع ببعض متغيّرات الشخصية، أو مقارنة ضغوط العمل بضغوط مهن أخرى، أو متغير الجنسين أي الذكور والإناث في تحمل الضغوط، أو الحاجات الإرشادية للمعلمين نتيجة الضغوط، والدراسة التي نتناولها تدرس اختلال الصحة النفسية وما تشمله من قلق وغضب واكتئاب، وهذا ما يظهر في نتائج هذه الدراسة.

فروض الدراسة

تأتي هذه الدراسة لتجيب عن الفرضيات التالية:

1. هناك فروق جوهرية بين متغيّرات الدراسة: الضغوط المهنية، الصحة النفسية، والقلق والاكتئاب والغضب في ضوء عامل النوع.
2. يختلف شكل العلاقة الارتباطية بين متغيّرات الدراسة باختلاف عامل النوع.
3. تختلف البنية العاملية لمتغيّرات الدراسة وفقا لعامل النوع.

المنهج والإجراءات

منهج ومجتمع وعينة الدراسة

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة. أجريت هذه الدراسة في الفصل الأخير من العام الدراسي 2012-2013.

وتكوّنت عينة الدراسة من 269 أستاذ تعليم ثانوي بواقع 72 من الذكور، و197 من الإناث، وهم من حملة الشهادات التعليمية (إجازة، ماجستير، دكتوراه) تم اختيارهم عشوائيا من ضمن مجتمع دراسة يبلغ عدده ما يقارب 750 معلمًا ومعلمة في المرحلة الثانوية الرسمية (ملاك وتعاقد وزارة التربية اللبنانية)، أي ما نسبته 36% تقريبا من مجموع الأساتذة في محافظة بيروت بتقسيماتها الإدارية الثلاثة الأولى والثانية والثالثة حيث يبلغ مجموع المدارس الثانوية الرسمية فيها 18 ثانوية. وقد بلغت أعمار عينة الدراسة بين 25 و55 سنة، بمتوسط عمر 40 سنة، و15 سنة كفرق عن المتوسط أكثر وأقل، وكان الفرق غير جوهري بين الأعمار.

الأدوات والمقاييس

1. مقياس الصحة النفسية، إعداد الدكتور أحمد عبد الخالق والدكتورة مايسة النيال، ويحتوي على 50 بندا، تتناول المشاعر والآراء والسلوك، والإجابة تكون بالمستوى الذي تنطبق فيه العبارة على الواقع الفعلي للمعلم أو المعلمة، والاختيار يتم من خمس مستويات: لا تنطبق، تنطبق أحيانا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق كثيرا، تنطبق كثيرا جدا.
2. قائمة الضغوط النفسية للمعلمين- دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين، إعداد الدكتور طلعت منصور والدكتورة فيولا الببلاوي، ويضم المقياس 49 بندا تغطي المصادر والمظاهر الأساسية للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون في عملهم، والإجابة تكون بالمستوى الذي تنطبق فيه العبارة على الواقع الفعلي للمعلم أو المعلمة، والاختيار يتم من خمس مستويات: لا تنطبق، تنطبق أحيانا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق كثيرا، تنطبق كثيرا جدا.
3. اختبار سمة القلق للكبار، إعداد الدكتور عبد الرقيب احمد البحيري، ويضم المقياس 20 عبارة، ويعتمد على أسلوب التقدير الذاتي لدى الفرد ودراسة ظاهرة القلق والمواقف الضاغطة التي تثير مشاعر القلق، ووصفه لما يشعر به، والإجابة تكون بالمستوى الذي تنطبق فيه العبارة على الشعور الفعلي للمعلم أو المعلمة، والاختيار يتم من خمس مستويات: لا تنطبق، تنطبق أحيانا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق كثيرا، تنطبق كثيرا جدا.
4. مقياس الغضب المتعدد الأبعاد، إعداد وتقنين الدكتور محمد محروس محمد الشناوي والدكتور عبد الغفار عبد الحكيم الدماطي، ويضم المقياس 28 عبارة، ويقيس 3 أبعاد للغضب وهي: استثارة الغضب، والمواقف المولدة للغضب، واستمرارية مشاعر الغضب، والإجابة تكون بالمستوى الذي تنطبق فيه العبارة على الواقع الفعلي للمعلم أو المعلمة، والاختيار يتم من خمس مستويات: لا تنطبق، تنطبق أحيانا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق كثيرا، تنطبق كثيرا جدا.
5. اختبار "بك للاكتئاب"، تعريب وإعداد: الدكتور احمد عبد الخالق، ويضم المقياس 21 فقرة وتحتوي كل فقرة على 4 عبارات على الفرد أن يختار واحدة من العبارات الأربعة

التي توصف واقعه في الفترة الزمنية القريبة المنصرمة، ويقيس المقياس مستوى الاكتئاب لدى الفرد، وعما إذا كان داخل المدى الأقل، أم المعتدل، أم المتوسط، أم الشديد.

نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض نتائج الدراسة

يعرض الباحث إلى النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وذلك على النحو التالي:

أولا: نتائج فرض الدراسة الأول.

وينصّ فرض الدراسة الأول على أنه "**هناك فروق جوهرية بين متغيّرات الدراسة: الضغوط المهنية، الصحة النفسية، والقلق والاكتئاب والغضب في ضوء عامل النوع**".

وللتأكد من صحة فرض الدراسة الأول استخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت" لتحديد اتجاه الفروق بين المتوسطات. ويوضح جدول رقم (1) نتائج الفرض الأول.

جدول رقم (1) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت" لدى عينتي الدراسة (ن = 269).

متغيرات الدراسة	عينة الذكور (ن=72)		عينة الإناث (ن=197)		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الضغوط المهنية	98.3	27.09	106.77	28.45	*2.23
الصحة النفسية	165.3	25.46	168.7	24.57	0.96
القلق	47.1	7.59	49.4	6.90	*2.19
الاكتئاب	6.4	6.25	7.6	6.02	1.38
الغضب	56.5	16.27	58.5	14.52	0.95

"ت" دالة عند مستوى 0.05

يتضح من جدول رقم (1) ما يلي:

1. حصول عينة الإناث على متوسط درجات أعلى من عينة الذكور في الضغوط المهنية وكانت قيمة "ت" دالة (عند مستوى 0.05).
2. حصول عينة الإناث على متوسط درجات أعلى من عينة الذكور في القلق وكانت قيمة "ت" دالة (عند مستوى 0.05).

وفيما عدا ذلك لم تظهر فروق جوهرية بين عيّنتي الدراسة في متغيّرات: الصحة النفسية، الاكتئاب والغضب. وبذلك يكون قد تحقق فرض الدراسة الأول بشكل جزئي.

ثانيا: نتائج فرض الدراسة الثاني.

ينصّ فرض الدراسة الثاني على أنه "**يختلف شكل العلاقة الارتباطية بين متغيّرات الدراسة باختلاف عامل النوع**". وللتأكد من صحة فرض الدراسة الثاني فقد حسبت معاملات الارتباط من الدرجات الخام مباشرة لعينتي الدراسة من الذكور، والإناث كل على حدة. ويوضح جدول رقم (2) نتائج الفرض الثاني.

جدول رقم (2) معاملات الارتباط بين متغيّرات الدراسة لدى عينة الذكور (ن=72).

متغيّرات الدراسة	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
الضغوط المهنية	-				
الصحة النفسية	0.021	-			
القلق	0.464**	0.429**	-		
الاكتئاب	0.609**	-0.386**	0.256*	-	
الغضب	0.655**	0.050	0.333**	0.326**	-

** دالة عند مستوى 0.01

* دالة عند مستوى 0.05

يتضح من جدول رقم (2) والخاص بعينة الذكور ما يلي:

1. ارتبطت الضغوط المهنية بكل من القلق، الاكتئاب والغضب ارتباطا جوهريًا موجبا (عند مستوى 0.01).
2. ارتبطت الصحة النفسية ارتباطا موجبا بالقلق (عند مستوى 0.01)، وكان الارتباط جوهريًا سالبًا بالاكتئاب (عند مستوى 0.01).
3. ارتبط القلق بالاكتئاب ارتباطا موجبا (عند مستوى 0.05).
4. ارتبط القلق بالغضب ارتباطا موجبا (عند مستوى 0.01).
5. ارتبط الاكتئاب بالغضب ارتباطا موجبا (عند مستوى 0.01).

ويوضح جدول رقم (3) معاملات الارتباط بين متغيّرات الدراسة لدى عينة الإناث.

جدول رقم (3) معاملات الارتباط بين متغيّرات الدراسة لدى عينة الإناث (ن=197).

متغيّرات الدراسة	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
الضغوط المهنية	-				
الصحة النفسية	-0.199**	-			
القلق	0.416**	0.10	-		
الاكتئاب	0.529**	-0.296**	0.341**	-	
الغضب	0.697**	0.132	0.467**	0.486**	-

** دالة عند مستوى 0.01

* دالة عند مستوى 0.05

بالنظر إلى جدول رقم (3) والخاص بمعاملات الارتباط، بين متغيّرات الدراسة، لدى عينة الإناث يتضح ما يلي:

1. ارتبطت الضغوط المهنية ارتباطا سالبا بالصحة النفسية وكان الارتباط جوهري سالب (عند مستوى 0.01)، كما ارتبطت الضغوط المهنية بكل من القلق، والاكتئاب، والغضب وكان الارتباط جوهريًا موجبًا (عند مستوى 0.01).
2. ارتبطت الصحة النفسية بالاكتئاب ارتباطا سالبا وكان الارتباط جوهريًا (عند مستوى 0.01)
3. ارتبط القلق بكل من الاكتئاب والغضب وكان الارتباط جوهريًا موجبًا (عند مستوى 0.01)

4. ارتبط الاكتئاب مع الغضب وكان الارتباط جوهريًّا موجبًا (عند مستوى 0.01).

بالنظر إلى النتائج الواردة في الجدولين (2)، و(3)، يتضح أن هناك اختلافًا في معاملات الارتباط بين متغيّرات الدراسة في ضوء عامل النوع، وعليه فإن فرض الدراسة الثاني قد تحقق بشكل جزئي.

ثالثا: نتائج فرض الدراسة الثالث

ينصّ فرض الدراسة الثالث على أنه "**تختلف البنية العاملية لمتغيّرات الدراسة وفقا لعامل النوع**". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد حُسب التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية: الفاريماكس، ويوضحها الجدول (4).

جدول رقم (4) التحليل العاملي لمتغيّرات الدراسة في ضوء عامل النوع.

المقاييس	عينة الذكور (ن=72)		عينة الإناث (ن=197)	
	(1)	(2)	(1)	(2)
الضغوط المهنية	0.914	-0.058	0.824	-0.233
الصحة النفسية	0.048	0.941	-0.031	0.936
القلق	0.651	0.543	0.756	0.219
الاكتئاب	0.705	-0.530	0.651	-0.454
الغضب	0.773	0.036	0.853	-0.113
الجذر الكامن	2.35	1.46	2.55	1.04
التباين الكلي	% 29.3		% 71.99	

يتضح من الجدول السابق استخلاص عاملين لدى عينتي الذكور والإناث كل على حدة، استوعب 29.3% من النسبة الكلية للتباين لدى عينة الذكور، و71.99% من النسبة الكلية للعوامل لدى عينة الإناث.

أولا: بالنسبة لعينة الذكور:

تشبّع أربعة متغيّرات على العامل الأول، حيث حصل متغير الضغوط المهنية على أعلى تشبّع، يليه متغير الغضب، ثم الاكتئاب، ثم القلق، ويقترح تسمية هذا العامل "**الضغوط المهنية وبعض الاضطرابات العصابية والانفعالية**".

أما بالنسبة للعامل الثاني، فقد تشبّع به ثلاثة متغيّرات وهم: الصحة النفسية (أعلى تشبّع)، ويليه القلق ثم الاكتئاب وهو عامل ثنائي القطب ويمكن تسميته "**الضغوط المهنية مقابل الاكتئاب**".

ثانيا: بالنسبة لعينة الإناث:

فقد تم استخلاص عاملين حيث تشبع بالعامل الأول أربعة متغيّرات، حيث حصل متغيّر الغضب على أعلى تشبّع، يليه الضغوط المهنية ثم القلق، ثم الاكتئاب، ويقترح تسمية هذا العامل: "**الغضب وبعض الضغوط المهنية وعواقبها**".

أما العامل الثاني، فقد تشبّع به متغيّران فقط، وهو عامل ثنائي القطب ويمكن تسميته: "**الصحة النفسية مقابل الاكتئاب**".

ومن خلال عرض نتائج الفرض الثالث يتضّح أنه تحقّق بشكل جزئي.

مناقشة النتائج

حقّقت هذه الدراسة هدفها الذي تلخّص في التعرّف على مصادر ضغوط العمل وعلاقتها باختلال الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، والكشف عن الفروق بين عينتين من الذكور والإناث في قدراتهم على تحمّل الضغوط المهنية وأثرها على اختلال الصحة النفسية وكل من القلق والاكتئاب والغضب.

وفيما يخص حجم العينة فقد كانت (ن=269) بواقع إناث (ن=197)، وذكور (ن=72)، ويعكس ذلك واقع أعداد الإناث مقارنة مع الذكور، حيث أن زيادة عدد الإناث عن الذكور أصبح ظاهرة ديموغرافية، عربية وعالمية في العصر الحالي، ومع ذلك فإن هذه الأعداد تعد مقبولة، (عبد الخالق وآخرون، 2010).

وقد كشفت نتائج فرض الدراسة الأول الذي ينصّ على أنه "هناك فروق جوهرية بين متغيّرات الدراسة: الضغوط المهنية، الصحة النفسية، والقلق والاكتئاب والغضب في ضوء عامل النوع"، عن ظهور فروق جوهرية بين الجنسين في الضغوط المهنية لصالح الإناث كما يبيّن جدول (1) حيث أظهرت النتائج أن الإناث أكثر عرضة للضغوط المهنية من الذكور.

ويفسر الباحث هذه الفروق في ضوء عدد من المتغيرات التي تحيط بعامل النوع، فقد أكّد التراث النفسي فيما يتعلق بالضغوط بصفة عامة، واضطرابات القلق أن الإناث أكثر عرضة للمعاناة من الضغوط النفسية، وهذا ينعكس على أي نمط أو نوع من الضغوط، كالضغوط المهنية مثلا. فطبيعة الأنثى البيولوجية وما تتعرض له من تغييرات هرمونية يجعلها أقل تحملا لتلك الضغوط. ومصداقا لذلك، ما تتعرض له الأنثى من تغييرات مزاجية ونفسية بسبب اختلال هرموني الاستروجين، والبروجسترون في مرحلة الحيض، فتتابعها أعراض متنوعة تؤثر على أدائها وأيضا على قدراتها النفس حركية والإدراكية، وهذا في حدّ ذاته يمثل ضغطًا نفسيًّا عليها يظهر بصورة واضحة في مجال المهنة (النيال، 2011).

كما أن تلك التغييرات البيولوجية تنعكس سلبا على شخصيتها فتزداد معدلات الانطواء، وينخفض اتّزانها الانفعالي، وتزداد قابليتها للاستثارة، وترتفع معدلات الضيق والقلق (عبد الخالق والنيال، 2004).

كذلك الأمر بما يختص بالقلق كما يبين جدول (1)، فقد كشفت نتائج الدراسة ظهور فروق جوهرية بين الإناث والذكور لصالح الإناث بمعنى أن الإناث أكثر قلقا من الذكور، وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات السابقة التي وردت في التراث السيكولوجي، ومنها دراسة بعنوان: الفروق في القلق والاكتئاب بين مجموعات عربية مختلفة من الجنسين، (عبد الخالق وآخرون، 1989).

أما بالنسبة لفرض الدراسة الثاني والذي ينصّ على أنه "يختلف شكل العلاقة الارتباطية بين متغيّرات الدراسة باختلاف عامل النوع"، فقد كشفت النتائج عن ارتباط الضغوط المهنية

والقلق والاكتئاب والغضب لدى عينتي الذكور والإناث كما يبين جدول (2)، وجدول (3)، ومما يؤكد هذه العلاقة أن الأفراد الذين يعملون في أعمال تتضمّن ضغوطا شديدة كمهنة التدريس، يعانون من زيادة معدّلات الاضطرابات كالقلق والاكتئاب والغضب. فيشير "باول" وزملاؤه (Powel et al.1990)، إلى "أننا أصبحنا في قرن الضغوط النفسية، وان 80% من أمراض العصر كالاضطرابات النفسية بدايتها ضغوط نفسية، ما ينتج زيادة كبيرة في معدلات المشكلات الانفعالية، مثل القلق والاكتئاب والغضب، والاحتراق النفسي، وانخفاض تقدير الذات الخ"...

بناء على ما سبق نجد أنه كلما ارتفعت الضغوط المهنية لدى المدرّسين، ازداد احتمال إصابتهم بالاضطرابات النفسية.

ومن النتائج المتوقعة أن ترتبط الصحة النفسية سلبا بالاكتئاب (كما هو موضح في جدول رقم 2 لدى عينة الذكور)، فقد عرّفت منظمة الصحة العالمية، الصحة النفسية بأنها "حالة من الصحة الجسمية، والعقلية، وطيب الحياة، بالإضافة إلى الخلو من الأمراض النفسية (Abdel Khalek,2011). وهذا يعني أن تمتّع الفرد بالصحة النفسية يصاحبه انخفاض في معدلات الاكتئاب.

أما عن ارتباط القلق بكل من الاكتئاب والغضب، فقد كانت هذه النتيجة متوقعة أيضا فإن اضطرابات القلق تضم اكتئاب، وانفعالات الغضب إحدى الأعراض المشتركة في تلك الاضطرابات، فكلما زاد القلق ارتفع الاكتئاب والغضب.

أما بالنسبة لفرض الدراسة الثالث والذي ينصّ على انه "تختلف البنية العاملية لمتغيّرات الدراسة وفقا لعامل النوع"، فقد تأكدت نتائج معاملات الارتباط ما أسفر عنه التحليل العاملي لمعاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة، حيث سمّي العامل الأول لدى عينة الذكور (الضغوط المهنية وبعض الاضطرابات العصابية والانفعالية)، بينما سمّي لدى عينة الإناث (الغضب وبعض الضغوط المهنية وعواقبها)، وسمّي العامل الثاني لدى عينة الذكور (الضغوط المهنية مقابل الاكتئاب)، وسمّي لدى عينة الإناث (الصحة النفسية مقابل الاكتئاب)، ويتّفق ذلك مع ما ورد في الدراسات السابقة.(عبد الخالق، 1998).

توصيات الدراسة

من خلال الاطّلاع واستعراض الدراسات السابقة، والنتائج التي تمخّضت عن هذه الدراسة فإنه يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. وضع برنامج إرشادي وقائي يهدف إلى تقديم إستراتيجية للتعامل مع مصادر الضغوط المهنية وسبل السيطرة عليها.
2. وضع نظام فعال للحوافز يسهم في تلبية وإشباع حاجات المدرّسين ويحد من تفاقم الضغوط الاجتماعية.
3. وضع نظام سلسلة الرتب والرواتب قيد التنفيذ وتحسين ظروف المعلمين المادية، ولذلك دور ايجابي في التقليل من الضغوط النفسية.

4. العمل على إيجاد بيئة عمل سليمة تتميز بالتواصل والتعاون والانسجام والعمل الفريقي بين الإدارة والمدرسين.
5. تقسيم الأدوار بين المعلّمين بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم وميولهم، ووفق معايير القوانين المرعية الإجراء.
6. تحديد المسؤوليات والصلاحيات وهامش العمل، ما يسهم في تعرف المعلم على ما هو متوقع منه بشكل واضح.

***

ملخص البحث باللغة الأجنبية:

Sources of Job-Stress and its Relationship with the Mental Health Dysfunction among High-School Teachers In Beirut

Imad Ahmad Sharafeddine

Abstract: The Objective of the Study is to get acquainted with Job-Stress resources and its relationship with the psychological state dysfunction in connection with anxiety, depression and anger suffered by public high-school teachers in the province of Beirut. This Study is intended to unveil and survey the differences in capability of standing the pressure from teachers part, whether males or females. The study has sought to answer these following hypothesis: There are some significant differences between the study variables: career pressure, mental health, anxiety, depression, and anger related to sex factor. The correlation form differs among study variables according to sex factor. Factor Analysis differs proportionally to study variables according to sex factor. For achieving the study objectives and checking the hypothesis, the following tests have been done, and regarded as standards. Mental health standard by Dr. Abdel-Khalek and Dr. Al-Nayyal. Psychological pressure list for teachers by Dr. Mansour and Dr. Al-Biblawi. Testing anxiety trait for adults by Dr. Al-Bohairi. Multi-sided anger standard adapted and revised by Dr. Al-Shinnawi and Dr. Al-Dimati. Beck Test for depression translated and revised by Dr. Abdel-Khalek. The study has taken as a criterion the compared descriptive method, including a study sample test done to (269) professors and teachers chosen randomly from a population sample numbering approximately (750) high-school teachers, which is the total number in Beirut province high schools (197) Females, and (72) Males. According to consecutively of hypothesis, the study results have come up with the following data: Significant differences between the two sexes in Job stresses and anxiety, in which the females are more vulnerable to Job stresses and anxiety than males. Correlation between Job stresses, anxiety, depression, and anger suffered by both samples (Females and males), and no correlation between mental health and depression for both sexes. yet, there is a correlation between anxiety and each of depression and anger for both sexes as well. Correlation coefficients results have been verified, thus yielding factor analysis for mutual correlation coefficients among study standard-tests.

Keywords: career pressure, Mental Health, Anxiety, Anger, Depression.

* المصادر والمراجع

*** يُعدّ أطروحة دكتوراه في علم النفس – المعهد العالي للدكتوراه – الجامعة اللبنانية**

1. أحمد، سهير كامل (2003). **الصحة النفسية والتوافق**. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
2. الشربيني، لطفي عبد العزيز (2001). **الاكتئاب الأسباب والمرض والعلاج**. بيروت: دار النهضة العربية.
3. الطريري، عبد الرحمن (1994). **الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته**. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
4. العميان، محمود سلمان (2004). **السلوك التنظيمي في منظمات العمل**. عمان: دار وائل للنشر.
5. القبلان، نجاح (2004). **مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الاكاديمية في المملكة العربية السعودية**. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
6. المشعان، عويد سلطان (1994). **علم النفس الصناعي**. الإمارات العربية المتحدة: مكتبة الفلاح.
7. النيال، مايسة احمد (2011). **سيكولوجية المرأة**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
8. الوردني، محمود (1986). **مدخل إلى الطب وعلم النفس المرضي**. سوريا: دار الحوار.
9. ريجيو، رونالد.ي. ترجمة فارس حلمي (1999). **المدخل إلى علم النفس الصناعي والتنظيمي**. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
10. عبد الباقي، صلاح الدين (2004). **السلوك الفعال في المنظمات**. الإسكندرية: الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
11. عبد الخالق، احمد محمد (2008). **أصول الصحة النفسية**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
12. عبد الخالق، احمد محمد (2000). **الدراسة التطورية للقلق**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
13. عبد الخالق، احمد محمد (1998). **الصدمة النفسية**. الكويت: جامعة الكويت.
14. عبد الخالق، أحمد محمد، والصبوة، محمد نجيب، والمشعان، عويد سلطان، والسماك، أمينة، وبارون، خضر عباس، وعبد اللطيف، حسن إبراهيم، وحسن، هدى جعفر، وشهاب، نبيلة حسن (2008) **مدخل إلى علم النفس**. الكويت: جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي.
15. عبد الخالق، أحمد محمد، النيال، مايسة احمد، عيد، غادة خالد (2010). **حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين**. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الرسالة 321، الحولية 31.
16. عبد الخالق، احمد محمد، والنيال، مايسة احمد (2004). **دراسات في نفسية المرأة**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
17. عبد الخالق، احمد محمد، النيال، مايسة احمد، دويدار، عبد الفتاح محمد، كريم، عادل شكري، عبد الغني، السيد (1989). **الفروق في القلق والاكتئاب بين مجموعات عمرية مختلفة من الجنسين. المؤتمر** الدولي الخامس لعلم النفس في مصر22-23 يناير، 97-113.
18. عبد العظيم، حسين طه، وعبد العظيم، حسين سلامة (2006). **إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
19. عثمان، فاروق السيد (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
20. عكاشة، محمود فتحي (1999). **علم النفس الصناعي**. الإسكندرية: مطبعة الجمهورية.
21. مكتب البحوث التربوية (2012-2011). **النشرة الإحصائية**. وزارة التربية والتعليم العالي اللبنانية.
22. نوتس، كويك، ترجمة اللجنة العلمية في دار الفاروق (2003). **كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل**. القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
23. هيجان، عبد الرحمن (1998). **ضغوط العمل: مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**. الرياض: معهد الإدارة العامة.
24. هيدموس، جوزيف، وغريب، حنا، والسيد قاسم، محمد، والدويهي، ميشال (2012). **الدليل: النصوص والتشريعات الخاصة بأساتذة التعليم الثانوي الرسمي**. بيروت: دار الفارابي.
25. يخلف، عثمان (2001). **الأسس النفسية والسلوكية للصحة**. الدوحة: دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.
26. Abdel-Khalek, A. (2011). **The development and validation of the Arabic Scale of Mental Health (ASMH)**. Psychological Reports, 109,949-964.
27. Gilgelous, V. (1997). **Operations and the Management of Change**, London: Pitman Publishing.
28. Gordon, J. (1993). **A Diagnostic Approach to Organizational Behavior**, 4th Ed. London: Allyn and Bacon.
29. Greenberg, J. & Baron, R. (2000). **Behavior in Organizations; Understanding and Managing the Human Side of Work**, 7th Ed. London: Allyn and Bacon.

30. Hellriegel, D.; Slocum, J. & Woodman, R. (2001). **Organizational Behavior**, 9th Ed.Canada: South Western College Publishing.
31. Kreitner, R. & Kiniki, A. (2001). **Organizational Behavior**, 5th Ed. London: McGraw Hill Publishing Company.
32. Pierluingi, G. & Swendsen, J. (2005). **Le stress, emotion et strategies adaptation**.Ed. France: Armand colin.
33. Schafer, W. (2000). **Stress Management for Wellness**, 4th Ed. London: Harcourt College Publishers.
34. Steers, R. & Black, S. (1994). **Organizational Behavior**, 5th Ed. London: Harper Collins College Publishers.
35. World Health Organization. (1948). **World Health Organization Constitution**. In Basic Documents. Geneva, Suitzerland: Author.

MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEURET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE — وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

UNIVERSITE ALGER II — جامعة الجزائر 2



Rectorat — رئاسة الجامعة

الجزائر في: 2012/04/16

اتفاق مبدئي بين جامعة الجزائر 2 و الجامعة اللبنانية

اتفاق تعاون

بعد حضور الوفد اللبناني ممثلا بحلقة الحوار الثقافي بشخص أمينها العام الأستاذ فرحان صالح

و الجامعة اللبنانية ممثلة بالدكتور جورج سعادة

و بعد تبادل الآراء بين ممثلي الجامعة اللبنانية و رئيس جامعة الجزائر 2 و في انتظار موافقة وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، تم الاتفاق مبدئيا على وضع بروتوكول تعاون أكاديمي و ثقافي بين الجامعتين، على أن يوقع الفريقان بالأحرف الأولى ثم يراجع في بيروت و الجزائر إذا خضع لتعديلات معينة على أن يتم التوقيع النهائي بين رئيسي الجامعتين حين يتفقان على التفاصيل لاحقا.

جامعة الجزائر 2 — الجامعة اللبنانية